Психолог Чернышев
25K подписчиков

Подписаться

История о том, как я потерял себя и не смог найти.

24 октября 2020 · 708 прочитали

Взрослому мужику не пристало жаловаться. Не так ли? Но чем старше я становлюсь, тем отчетливей мне становится понятно, что я прожил не свою жизнь.

Я начал чувствовать себя совершенно одиноким.

> *У меня все в порядке. Все есть. Жена, дети, квартира, дача, гараж, нормальная профессия. Я живу понятно и привычно. Спокойные ровные отношения с женой. Да, грех жаловаться.*

И мой визит к психологу - это очень странная и скрытая от всех глаз история.

> *У меня нет никаких сторонних отношений. Раньше, по молодости, я погуливал от жены. Сейчас нет. Уже нет надобности, все меня в жизни с ней устраивает. Но иногда, а сейчас это "иногда" происходит все чаще, я смотрю на свою жизнь и начинаю понимать, что живу я не совсем так, как хотел бы когда-то. Все в моей жизни пошло не туда.*

Что я хотел, когда планировал свое будущее, когда был юным, с горящим взором, без опыта и полным надежд. Все было в моих мечтах не так, как теперь. Более того, я тогда презирал такую жизнь и считал ее ничтожной.

Что у меня сейчас? Сплошная бытовуха, отсутствие ярких и сильных эмоций. Все вокруг семьи, детей и наших семейных задач. В этом потоке нет ни меня, ни моих интересов, ни моих увлечений. Нет ничего, что когда для меня было наиценейшим качеством для самого себя.

Когда и как так могло случиться, что я в своем доме вместе главы, мотиватора, генератора и основного двигателя превратился в подсобного работника для всей семьи.

Помимо того, что я фактически обслуживаю своих родителей, как мастер на все руки, я еще точно такой же работник для родителей жены и, конечно, главный сантехник-разнорабочий-строитель-землекоп-и много что еще для моей семьи.

Однажды, я понял, что в семье никогда мои интересы не были ведущими, не стояли в приоритете. Когда я умудрился стать подкаблучником и не заметить это?

> *Я люблю путешествовать. Мне очень нравится походная жизнь. Палатки, рыбалка, котелки, костер, запах ночи. Но когда я все это переживал? Я уже не помню! Всегда находятся дела, которые не пускают меня в мои походы. И так во всем. Я всегда хотел жить по другому. Так что случилось со мной и моей жизнью? Когда произошла эта подмена?*

Почему я живу не так, как всегда хотел? Что за жизнь, которую я проживаю? Это совсем не то, что я ожидал от себя, от своей судьбы. Где, в какой момент я потерял себя и свою настоящую жизнь? Мне больше 50 лет, и я вдруг понял, что прожил эти годы совсем не так, как хотел. Как будто меня подменили.

Что происходит со мной?

Любой человек двигается по жизни без остановки. Переосмысление, переоценка жизненных установок и ценностей явление вполне закономерное. Мы меняемся. Постоянно. Даже когда не замечаем этого. Информационное давление, влияние социума, завышенные собственные ожидания и крах надежд - порой бывает таким сложно связанным коктейлем, что, действительно, человеку сложно справиться с таким не усваиваемым организмом составом.

Что делать в ситуации, когда понимаешь, что все пошло не так, как думалось. Во первых, простить себя за то, что требовал от себя невозможного или был к себе недостаточно строг. Во-вторых, принять и понять себя. Это значит, в моменты обостренного чувства самоедства и внутреннего метания выдохнуть и понять, что каждое действие или бездействие в вашей жизни - ответ, родившийся, как реакция на все внутренние и внешние процессы, которые имели и имеют реальное влияние на вас.

Переосмысление жизни происходит постоянно. Оглядываясь назад, мы оцениваем то, что случилось. Такова наша природа. А если отказаться от оценок и сравнений? В конце концов не говорят "Чтобы оценить дорогу человека, сначала пройди его путь в его мокасинах".

Мой совет, как психолога, сделайте первый шаг - понимания и принятия себя таким, какой вы есть. Следующая итерация - осмысления ваших тревог и жизненных разочарований. Для того, чтобы поставить точку в теме "Я живу не так, как хотел" - необходимо понять, насколько ваши ожидания от вашей жизни действительно ваши. И что вы на самом деле ждали, искали и хотели. Поиск ответов на эти вопросы приведет вас к себе.

Не пропустите новые публикации
Подписаться

22 11

Реклама
Executive European MBA
Accredited. Boost your career with MBA diploma. Get discount till 1st of September
Curriculum
gtf.pt

Реклама
Traditional canned foc
Russia Skatert-Samob
Marinated vegetables exp
manufacturer from Russia
Samobranka
en.s-samobranka.ru